

24. nóvember 2023

Vésteinn Hafsteinsson



Vinnum gullið!

Tillögur að nýrri stefnu í
afreksíþróttum á Íslandi

Stjórnarráð Íslands

Mennta- og barnamálaráðuneytið



Mín vegferð

við þjálfun afreksíþróttafólks



Gerd Kanter

GULL Peking 2008, 68.82m

Daniel Ståhl

GULL Tokyo 2021, 68.90m





Þeirra vegferð

- Hvernig byrjaði þetta?
- Enginn vildi þjálf þá
- Stóru ákvarðanatökurnar
- Hæfileikar
- Bakhjarlar



Hvað þarf til?

Vilji íþróttafólksins

Takið ákvörðunina

Þolinmæði þjálfarans

Trú á verkefninu



„Maður verður góður í því
sem maður gerir“

Þetta eru engin geimvísindi



Grunnstoðirnar

ÆFT

10-12 sinnum í viku í 10-12 ár

HVÍLT

1-2 tíma á dag

SOFIÐ

8-10 tíma á dag

BORÐAÐ

6 sinnum á dag



Hæfileikar

Líkamlegir

Styrkur, úthald, mýkt, hraði,
samhæfing

Andlegir

Agi, vilji, trú, þolinmæði

Tæknilegir

Æfa greinina eins oft og hægt er

Félagslegir

Fjölskylda, vinir, kunningjar, menntun

Hvernig vinnur maður gullið sem íþróttamaður?

- Einbeitir sér að íþróttinni
- Stefnir á gull, setja met
- Markmið, ekkert stoppar mig
- Elskar að keppa, sigra alla
- Gera það sem aðrir gera ekki
- Agi, vilji, þolinmæði og trú



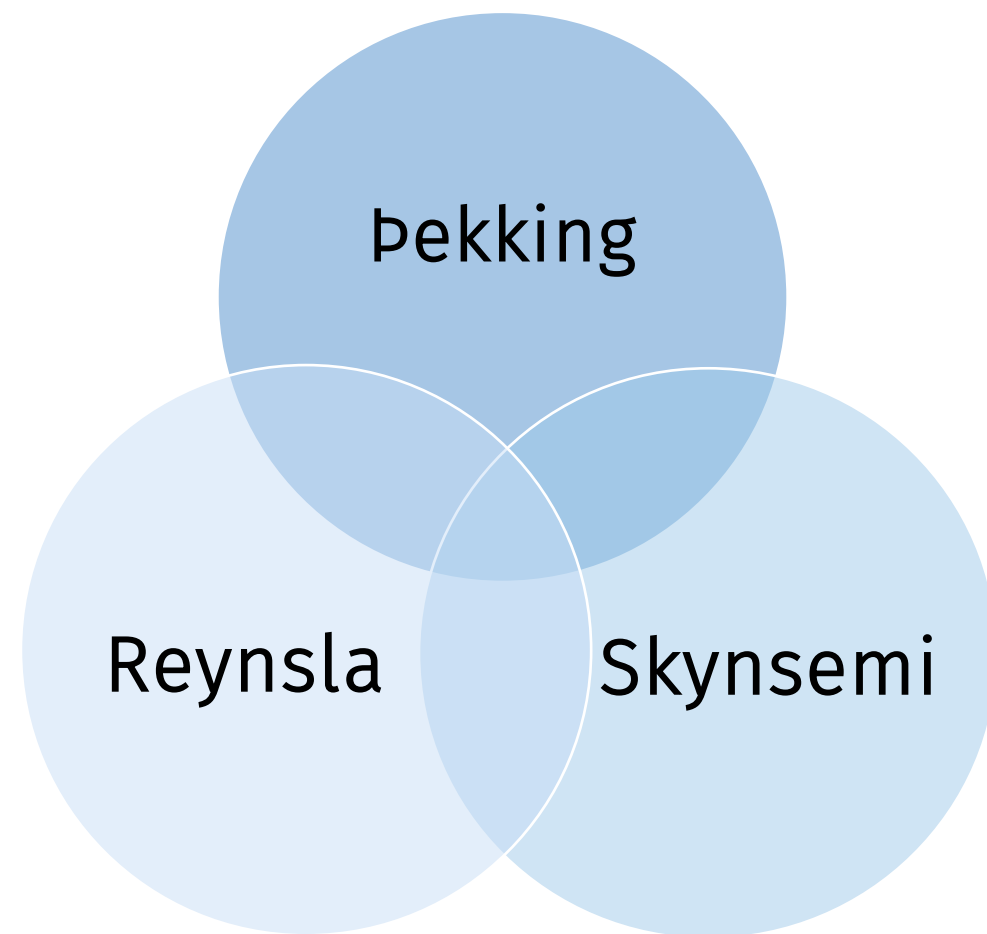


Hvernig vinnur maður gull sem þjálfari?

- Þú ræður för, sýnir gott fordæmi
- Þú hlustar, skipuleggur, berð ábyrgð
- Þú menntar þig og þróast
- Þú biður um hjálp, ert ekki alvitur
- Þú tekur sigri og tapi, keppir við sjálfan þig
- Þú hefur viljann, trúna, sýnir aga og þolinmæði

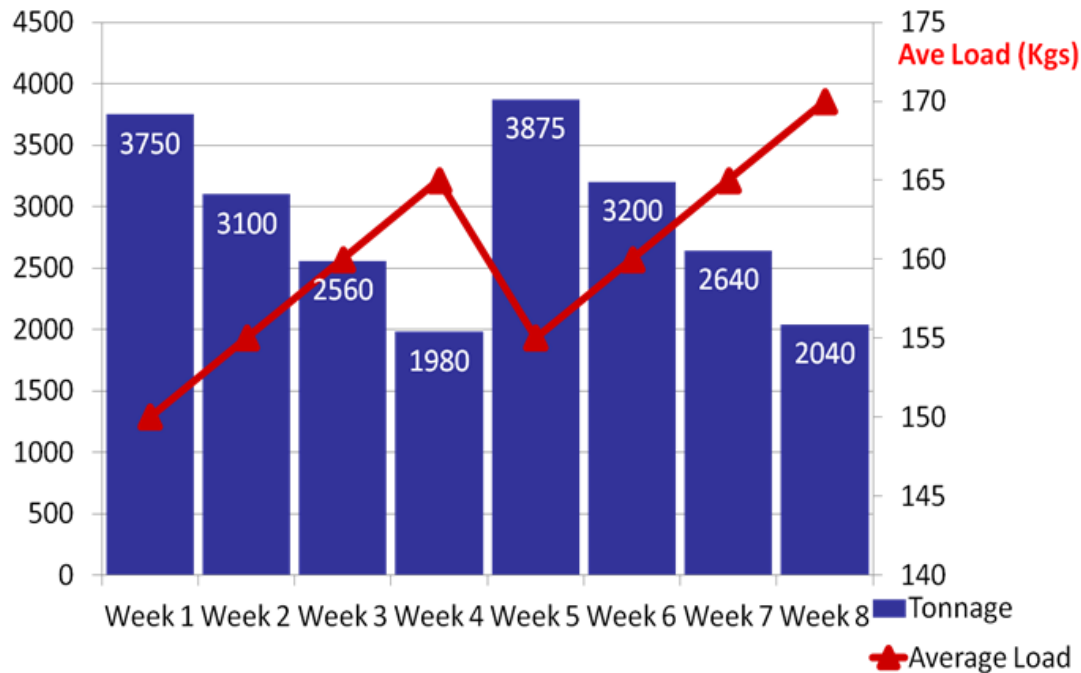


Heimspekin



LOAD vs INTENSITY

Total Tonnage



Þjálfunaraðferðir

- Einstaklingsbundin sérþjálfun
- Aðlögun
- Magn og ákefð
- Æfingatíðni og æfingatími
- Hvíld og umbun
- Breytileiki
- Framfarir og endurskipulagning



Mælanlegt

Hvað margir dagar?
(300-310 á ári)

Hvað margar æfingar?
(450-480 á ári)

Hvað margir tímar?
(750-1000 á ári)

Hvað mörg köst?
(10.000-15.000 á ári)



Fagteymi og aðstoðarfólk D. Ståhl

- Læknir: Sverker Nilsson, Lena Hagström
- Yfirsjúkráþjálfari: Tommy Tejp Eriksson
- Nuddari: Henrik Wagner
- Sálfræðingur: (Stefan Gustafsson), Henrik Gustafsson
- Mælingar: PC Köst, Anders Axlid
- Næringarfræðingur: Linda Bakkman
- Tölfræðigreiningar: Priit Tanuvara
- Aðstoðarþjálfarar/félag: Janne Ståhl, Åke Ruus
- Umboðsmaður: Hans Uurike
- Ólympíunefnd: Thomas Engdahl, (Carina Skoog)
- Frjálsíþróttasamband: (Karin Torneklint), Kajsa Bergkvist, Anders Axlid



Heildarskipulag í 10 ár

- Mjög nákvæm skipulögð æfingaáætlun
- Gott æfingaumhverfi & æfingafélagar
- Nógu góð aðstaða
- Þjálfarar & fagteymi
- Æfingabúðir & nákvæm mótaskrá
- Samvinna: félag, sérsamband, Ólympíunefnd



Starfshópur

mennta- og barnamálaráðherra um stöðu og réttindi afreksíþróttafólks



Verkefni

- Umgjörð, afreksstefna ÍSÍ, skipulag afrekssjóðs, stuðningur ríkisins
- Aðkoma sveitarfélaga að afreksstarfi
- Réttindalöggjöf, lýðréttindi, almannatryggingakerfi
- Kostnaðarpátttaka í landsliðsstarfi
- Hlutverk menntakerfis og vísindastarfs
- Annað sem kemur að íþróttá- og afreksstarfinu



Skipun

Erlingur Jóhannsson

Eva Margrét Kristinsdóttir

Guðmunda Ólafsdóttir

Hildur Ýr Þórðardóttir

Knútur G. Hauksson

Kristín Birna Ólafsdóttir

María Sæm Bjarkardóttir

Steinþór Einarsson

Vésteinn Hafsteinsson

Örvar Ólafsson

Íþróttanefnd ríkisins

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið

Ungmennafélag Íslands

Mennta- og barnamálaráðuneytið

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

Heilbrigðisráðuneytið

Samband íslenskra sveitarfélaga

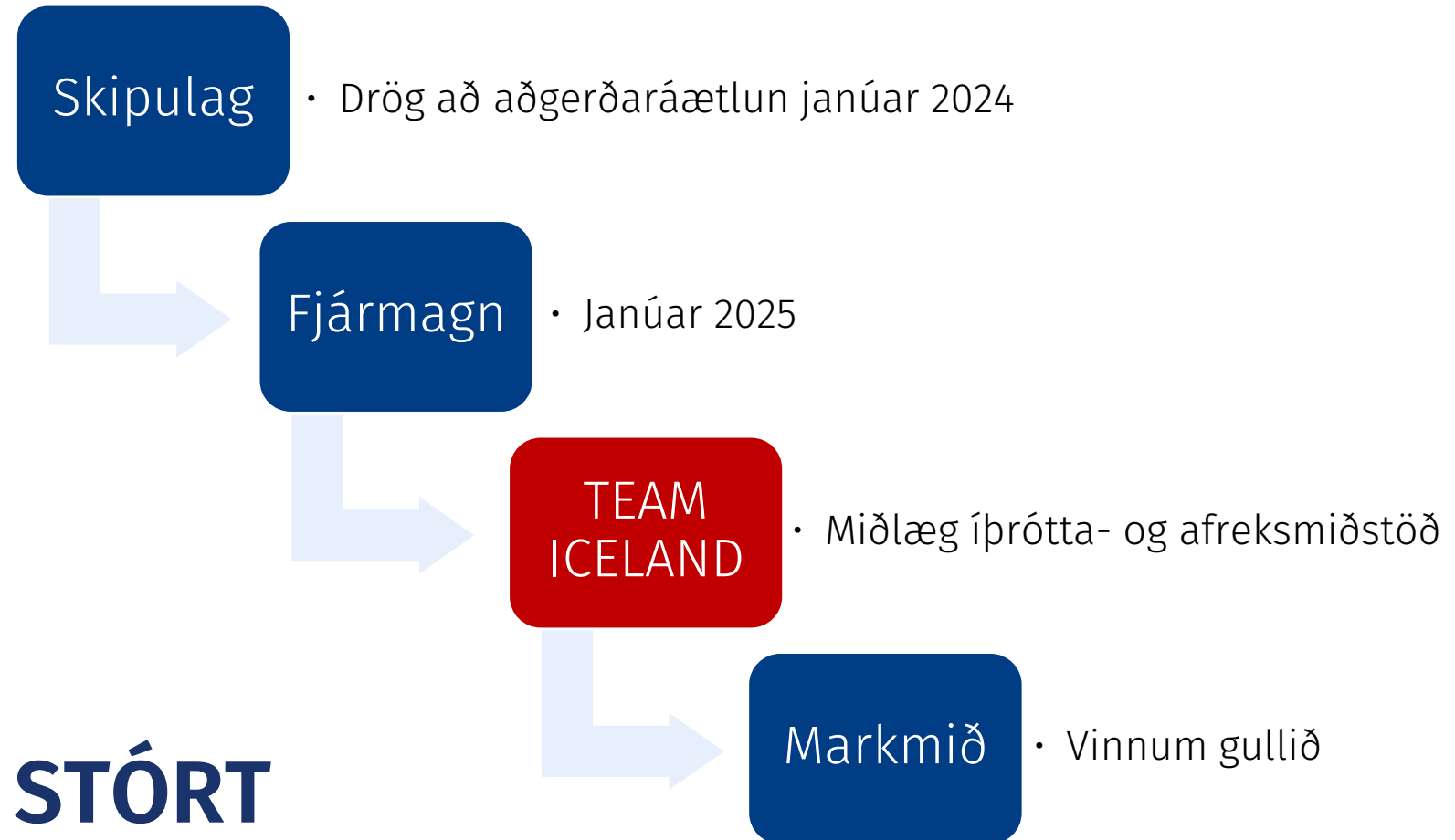
Mennta- og barnamálaráðuneytið og ÍSÍ

Mennta- og barnamálaráðuneytið



Framtíðarsýn starfshópsins

- Ná betri árangri í íþróttum á alþjóðamælikvarða
- Áhersla á íþróttafólkið og þjálfarana
- Búa til umgjörð, vegferð
- Aukin fagmennska og bætt afreksmenning
- Skipulögð fagteymisvinna, Afreksíþróttamiðstöð – TEAM Iceland
- Langtímahugsun



Verkefnið er STÓRT



Hvað er mikilvægast í öllum löndum?

1. Fjárhagslegur stuðningur
2. Skipulag og stefnumótun
3. Íþróttáttaka
4. Hæfileikamótun og þróun
5. Fjárhagslegur stuðningur við afreksíþróttafólk
6. Íþróttamannvirki
7. Þjálfarar
8. Innlend og alþjóðleg keppnisáttaka
9. Íþróttavísindi og fagteymisvinna
10. Afreksíþróttamenning

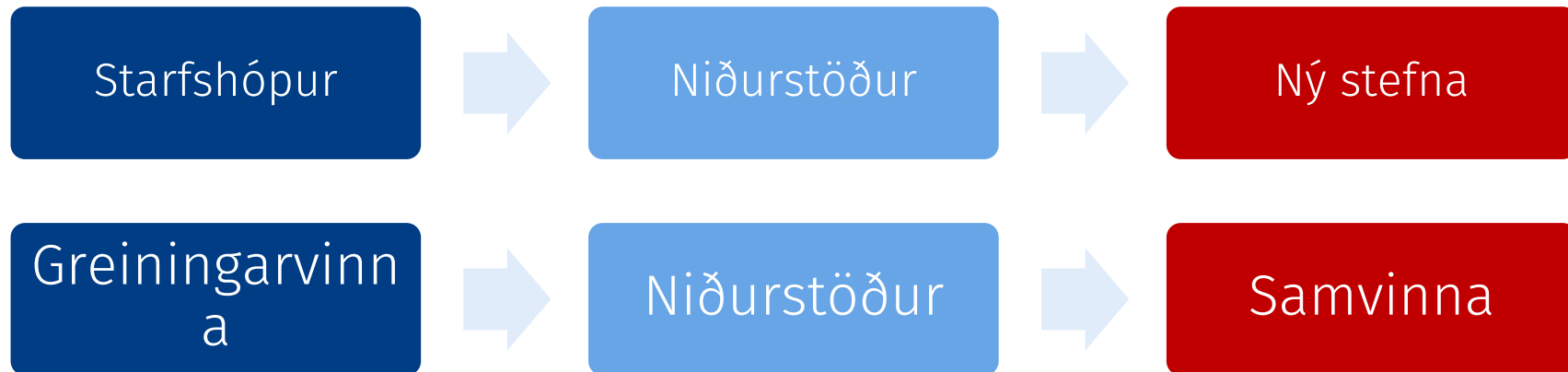


Skilgreining afreka

- Topp 3, 8, 12, 16, 24, 32, alþjóðlegar keppnir, heimslisti
- Undankeppni, lágmörk, styrkleikaröðun, viss mót og keppnir
- (EM), HM, ÓL, alþjóðlegar mótaraðir
- Stærð íþróttagreina alþjóðlega 30-50 lönd



Skipulag 2032 – AFREKSÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ/TEAM ICELAND



Afreksíþróttamiðstöð – TEAM ICELAND – miðlæg stjórnstöð í Laugardal



1. Háskólar, sérfræðiteymi, menntun, mælingar, rannsóknir
2. Sér sambönd, landsliðspjálfarar, fagteymi
3. Sveitarfélög, íþróttahéruð, íþróttasvæði, félög, deildir
4. Grunnskólar, íþróttabrautir framhaldsskólanna
5. Íþróttafólk og þjálfarar

Umgjörð og vegferð

- Barnið byrjar sína íþróttaiðkun í félagi 5-9 ára
- Unglingar fara á afreksbraut 15-16 ára í framhaldsskóla
- Afreksfólk fer í háskóla 19-20 ára
- Þetta íþróttafólk kemst í landslið
- Sumir verða heimsklassa íþróttafólk og þjálfarar
- TEAM ICELAND fylgir þessu íþróttafólki eftir





Réttindi

Tryggja þarf
framfærslu og
lýðréttindi
afreksíþróttafólks

Lagt er til að að stofna
launasjóð
afreksíþróttafólks og
þjálfara

Afreksíþróttafólk
standi jafnfætis
öðrum
þjóðfélagsþegnum að
loknum íþróttuferli



Aðgengi að heilbrigðisþjónustu og tryggingum

- Tryggja þarf aðgengi okkar fremsta íþróttafólks að þeirri heilbrigðisþjónustu sem þau þurfa á að halda – þegar þau þurfa hana
- Afreksíþróttamiðstöð-TEAM ICELAND gerir samning við Sjúkratryggingar Íslands
- Fara þarf betur yfir tryggingamál íþróttafólks og hreyfingarinnar og samræma aðgerðir

Aðkoma sveitarfélaga að afreksstarfi

- 387.758 íbúar
- 64 sveitarfélög
- 25 íþróttahéruð
- 34 sérsambönd
- 431 íþróttafélög, 744 deildir,
- 8 svæði (RÍKI-ÍSÍ-UMFÍ),
tveir starfsmenn/svæði
- Farsæld
- Íþróttir, kortleggja efni og þjálfara
- Almenningsíþróttir





Menntakerfið og vísindastarf

- HÍ, HR, HA vinna saman, þverfagleg vinna sérfræðinga
- Rannsóknir, innlendar og erlendar niðurstöður notaðar
- Mælingar, markmið, niðurstöður og eftirfylgni
- Skipulögð greiningarvinna afreksfólks og liða, sérfræðingateymi
- Tenging við grunnskóla, framhaldsskóla, íþróttafólk, þjálfara
- Menntun íþróttafólks og þjálfara



Afreksfólk

Íþróttafólk

Þjálfarar

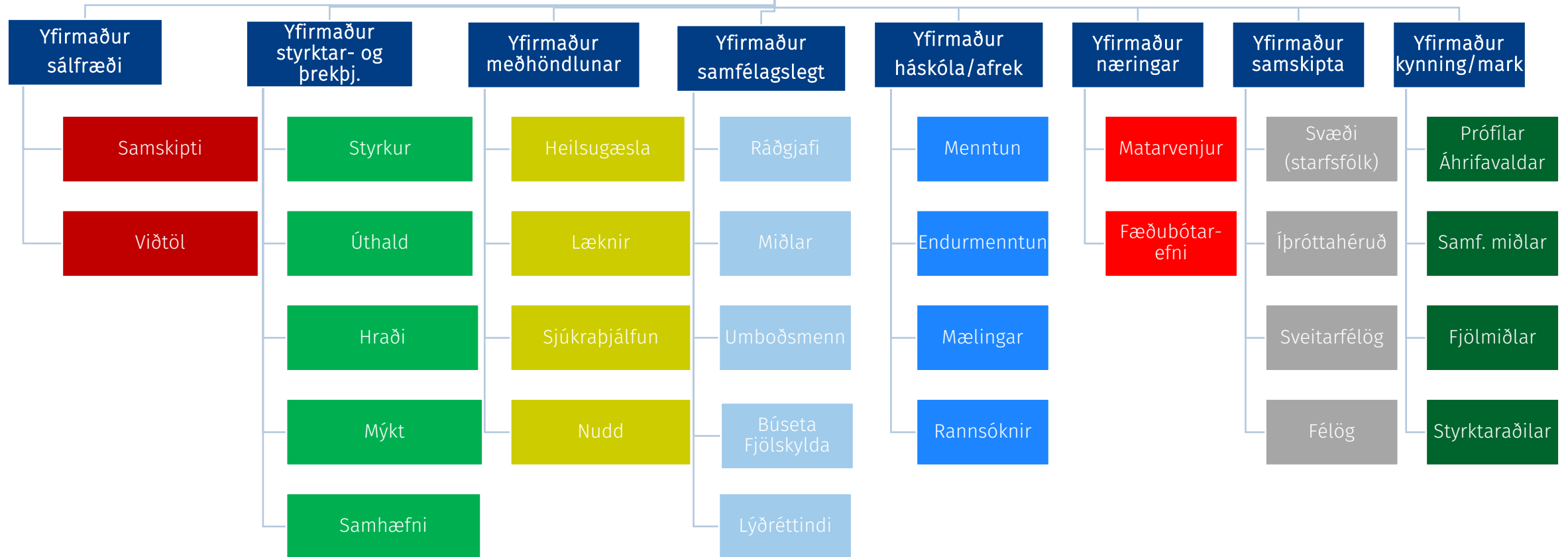
Leiðtogar

Dómarar



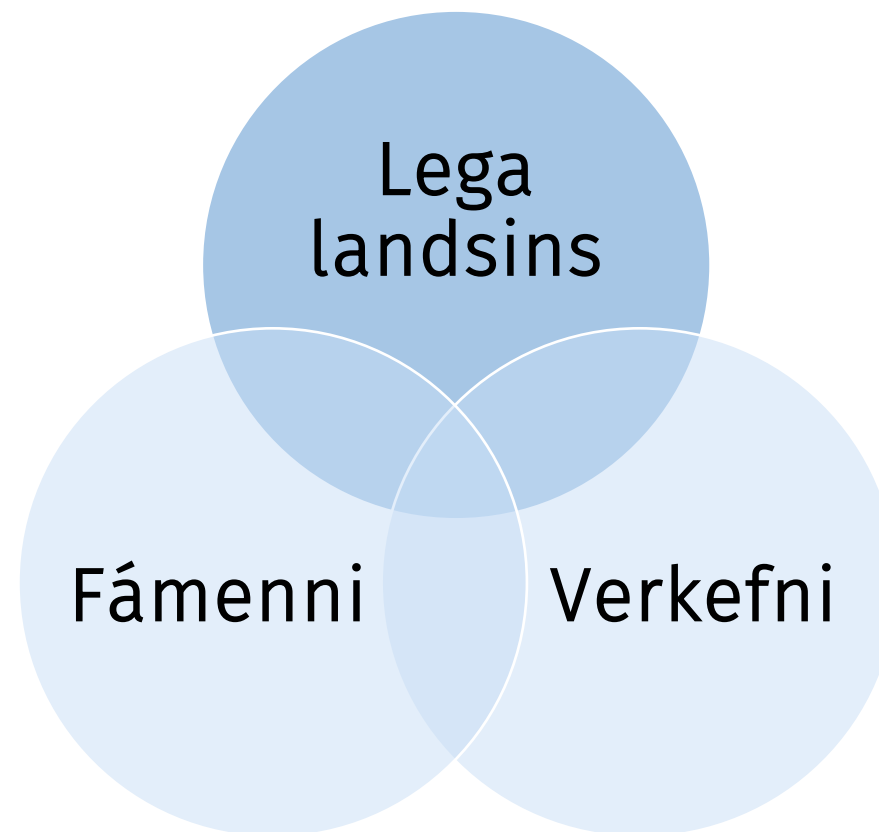
TEAM ICELAND

STJÓRNANDI
(hotline)





Sérstaða Íslands



Ferðakostnaður – lítil innkoma

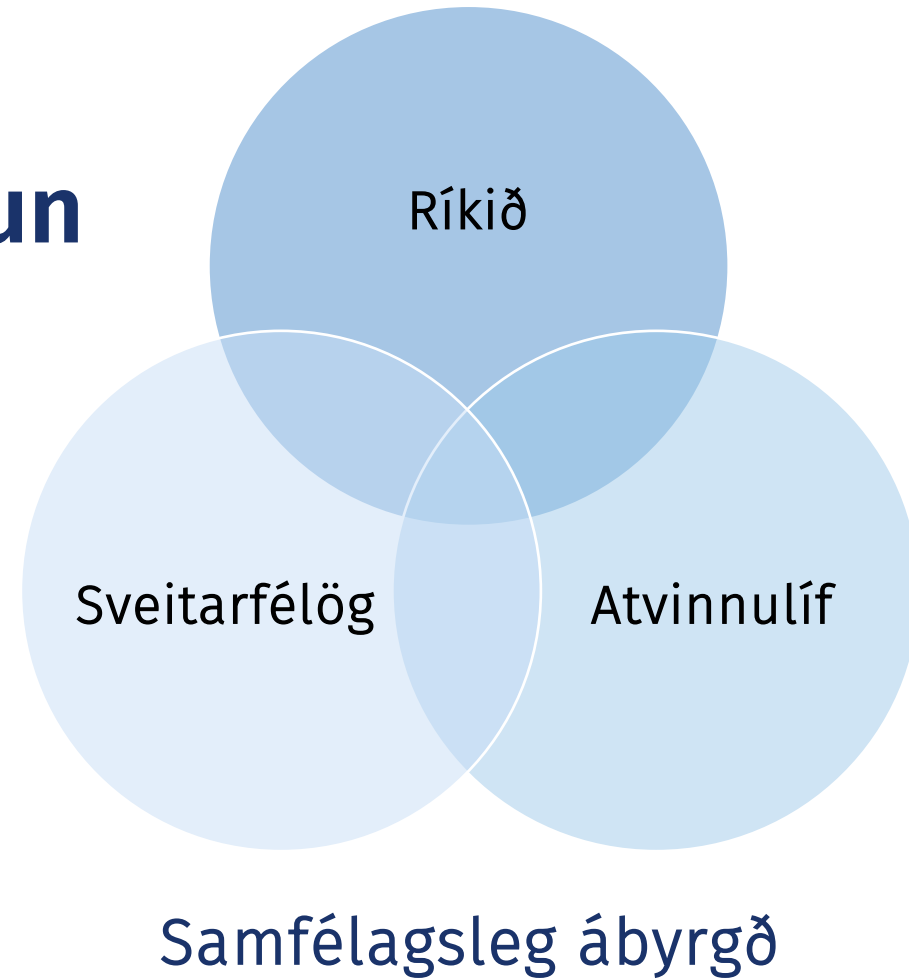
Kostnaðarpátttaka í landsliðsstarfi

- Grunn/rekstrarstyrkur sérsambanda, ríkisstyrkur, veruleg hækkun
- Ferðasjóður, veruleg hækkun
- Styrkir sveitarfélaga til landsliðsstarfs, veruleg hækkun
- Gisting á höfuðborgarsvæðinu (landsbyggðin)
- Atvinnulíf. TEAM ICELAND tengist öflugum styrktaraðilum





Samstarfsaðilar – fjármögnun





Stuðningur við afreksstarf

Mun færri sérsambönd fá styrki úr afrekssjóði

Önnur sérsambönd grunnstyrkur til rekstrar og þróunar

Mikilvægar íþróttagreinar á Íslandi fá stuðning á öðrum forsendum

Einstaklingslaun eða styrkir afreksfólk/hæfileikamótun



Árangur

í íþróttum og íþróttastarfi



Er það hægt

að verða best í **heimi eða í Evrópu** í vissum íþróttagreinum á Íslandi?

Heimspekin er

Efniviðurinn eins góður eða betri en keppinautanna
Hefðin í greininni, þjálfararnir, **kunnáttan** er til staðar
Þá er búin til **besta umgjörð í heimi** í kringum liðið,
einstaklinginn, **TEYMI**

Skapa hefð fyrir því að vinna eða fá verðlaun á EM og HM
unglinga

Þá getur **Ísland** unnið **GULL** á stórmótum
í einstaklings- og liðaíþróttum



SKILYRÐI fyrir betri árangri

Íþróttafólk og þjálfarar – **atvinnumenn**

Framfærslukostnaður auk styrkja til íþróttaiðkunar

Íþróttastaða, mannvirki, aðgengi

Sérfræðiteymi og skipulag: læknar, sjúkraþjálfarar, nuddarar, næringarfræðingar, sálfræðingar, mælingar, rannsóknir

Verkefni, mót, leikir, undankeppni



Samantekt

Nýtt sjóðakerfi 2025, afrek, þróun,
hæfileikamótun

Ný samræmd íþróttastefna í sveitarfélögum
landsins, svæðin

Framfærsla afreksíþróttafólks tryggð

Aðgengi afreksíþróttafólks að
heilbrigðisþjónustu bætt

Veruleg hækkun styrkja til að tryggja kostnað
við landsliðsstarf sérsambanda



Samantekt frh.

Veruleg hækkun styrkja vegna
kostnaðar við landsliðsstarfs
sársambanda

Stóraukin þátttaka atvinnulífsins
með ríki og sveitarfélögum við
fjármögnun

Skólakerfið á öllum skólastigum
nátengt íþróttahreyfingunni

Gríðarleg áhersla á þjálfara og
fagteymisvinnu

Ný miðlæg stjórnstöð mynduð:
Afreksíþróttamiðstöð – TEAM ICELAND



Vinum saman
Vinnum gullið

